



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی - درمانی
قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دیابت



واحد آموزش به بیمار

راهنمای آموزش بیماران

دیابت چیست و انواع آن کدام است؟

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط غده لوزالمعده تولید می گردد و باعث میشود قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

انواع دیابت

▪ **دیابت نوع ۱** : فرد مبتلا به آن لازم است جهت ادامه حیات خود، انسولین تزریق نماید و معمولاً در کودکان و نوجوانان پدید می آید.

▪ **دیابت نوع ۲** : معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال دیده می شود و با رژیم غذایی، فعالیت بدنی و قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا گاهی تزریق انسولین، قابل کنترل است.

در دیابت نوع ۲ چه اتفاقی رخ می دهد؟

در فرد مبتلا به این نوع دیابت، سلول های بدن حساسیت لازم نسبت به هورمون انسولین را ندارند و پس از مدتی لوزالمعده نیز در تولید انسولین به مقدار کافی، مشکل پیدا می کند. بدون وجود حساسیت لازم به انسولین یا در صورت کمبود ترشح انسولین، بدن نمی تواند قند موجود در خون را به داخل سلول حرکت دهد؛ بنابراین قند خون بالا می رود و افزایش قند خون سبب پیدایش مشکلاتی در فرد مبتلا می گردد.

علامت ها و نشانه های دیابت نوع ۲ چیست؟

این نوع دیابت معمولاً به آهستگی پیشرفت می کند. علامت های اصلی آن پرادراری، تشنگی بیش از حد، کاهش وزن قابل توجه، افزایش اشتها و خستگی زودرس و شدید است.

علائم و نشانه های دیگر عبارتند از

عفونت های مکرر دهان، پوست، ناحیه تناسلی یا مثانه، تاری

دید، سوزش و گزگز انگشتان دست یا پاها، خشکی و خارش پوست. این علامت ها ممکن است خفیف باشند به طوری که فرد متوجه آنها نگردد. در سالمندان گاهی این علامت ها فقط به سن بالا نسبت داده می شود و تشخیص دیابت به تأخیر می افتد. نکته مهم این که بیش از نیمی از مبتلایان به دیابت از بیماری خود بی خبرند!

قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون چند نوع است؟

قرص هایی که به طور معمول برای درمان دیابت مورد استفاده قرار می گیرد، عبارتند از: ۱. گلی بن کلامید یا گلیبورید که نام دیگر آن داثونیل است. در همین گروه دارویی، از کلرپروپامید نیز گاهی استفاده می شود. ۲. میت فورمین

البته به تازگی قرص های متعدد دیگری نیز برای درمان دیابت نوع ۲ به بازار عرضه شده اند که هنوز استفاده از آنها خیلی رایج نشده است. در هر حال شما باید نام قرص های مصرفی خود را بدانید و اگر به خاطر سپردن آنها برایتان مشکل است نام قرص و تعداد دفعات مصرفی را بر روی یک کارت یادداشت کنید و همراه خود داشته باشید.

قرص خوراکی را در چه زمانی از روز باید مصرف کرد؟

، بهتر است گلی بنکلامید نیم ساعت پیش از مصرف غذا مصرف گردد و قرص مت فورمین برای کاهش عوارض گوارشی مثل تهوع، همراه با غذا یا بلافاصله پس از آن خورده شود.

غذا باید قند و چربی کمتر و بجای آن میوه‌های تازه،

سبزیجات، گندم با سبوس و گوشت بدون چربی داشته باشد.

او را تشویق به ورزش کنید و اگر می‌توانید با او به ورزش

بروید. قدم زدن، دویدن آرام، دوچرخه‌سواری، شنا و حرکات

اerو بییک همگی فعالیت‌های مناسبی هستند که تحرک کافی

را برای هر دوی شما ایجاد می‌کنند. تشخیص مشکلات بالقوه

نظیر قند بالا و قند پائین خون را یاد بگیرید. حواستان باشد که

وقتی او خیلی بداخلاق و حساس است ممکن است قندش

خیلی بالا یا خیلی پائین باشد و او را تشویق کنید تا قندش را

چک کند و آن را اصلاح کند.

با آرزوی سلامت و بهبودی

چگونه از چشم‌هایتان مراقبت کنید ؟

مهم‌ترین نکته ویزیت سالیانه چشم پزشک است، چون

تغییرات اولیه تا موقعی که خیلی پیشرفته شدند، قابل توجه

نیستند و باید با دستگاه‌های خاص مشاهده شوند.

هرکدام از علائم زیر که مشاهده شدند با

پزشکتان تماس بگیرید:

۱- تاری دید بیشتر از ۲ روز

۲- از دست رفتن ناگهانی دید در یک یا هر دو چشم.

۳- مشاهده لکه‌های سیاه، نورهای جرقه زننده و یا تار

عنکبوت که واقعاً وجود ندارند.

چگونه از پای خود مراقبت کنید ؟

هر روز پای خود را از نظر تاول، خراش و زخم بررسی کنید.

اگر بررسی کف پای شما مشکل است با یک آینه که روی

زمین می‌گذارید آن را مشاهده کنید .هر چیز غیرطبیعی را

نظیر درد پا، سردی، ظاهر درخشنده پا، کاهش موی پا و

انگشتان و یا ضخیم شدن انگشتان را به پزشکتان گزارش

کنید. قبل از ورزش حتماً پای خود را چک کنید.

چگونه می‌توانید به بیمار دیابتی کمک کنید تا

تغییرات سالمی را در خود ایجاد کند؟

اگر با هم غذا می‌خورید، همان غذائی که او می‌خورد را

بخورید. از خرید غذاهائی که برای او منع مصرف دارد

خودداری کنید. در کل رژیم دیابتی همان رژیم سالمی است

که هر شخص باید داشته باشد.

علامت های هشدار دهنده افت قند خون عبارتند

از: احساس ضعف و گرسنگی، لرزش دست ها ،تعریق فراوان،

عصانیت و آشفتگی، تپش قلب و نبض سریع، گزگز و مور مور

در اطراف دهان و انگشتان، تاری دید.

علامت های دیگر شامل:

سر درد ،رنگ پریدگی،تغییر خلق و خو ،کاهش تمرکز و

حواس ، پیدایش توهمات ذهنی، تحریک پذیری ،گیجی و

منگی اختلال تکلم دو بینی ،کاهش سطح هشیاری و تشنج.

در مواقع کاهش قند خون چه باید کرد؟

هنگام افت قند خون باید از مواد قندی سریع الاثر مانند

نصف لیوان آب میوه، چند قطعه شیرینی، ۳ حبه قند یا آب

نبات استفاده نمود. مقدار مصرف این مواد در افراد مختلف

متفاوت است اما باید توجه داشت که به دنبال مصرف مواد

قندی زود اثر، مواد قندی طولانی اثر یا یک وعده غذایی

کامل نیز مصرف شود. این کار به منظور پیشگیری از کاهش

دوباره قند خون انجام می گیرد. مواد قندی طولانی اثر شامل

یک عدد ساندویچ، یک عدد میوه، بیسکویت یا یک وعده

غذایی کامل است.

جلوگیری دیابت از آسیب به چشم و پا:

قند خون، فشار خون و کلسترول را کنترل کنید. به طور منظم

ورزش کنید.به پزشکتان مراجعه کنید.یک رژیم سالم داشته

باشید.سیگار والکل مصرف نکنید.